

2025 年 5 月

普通食
昼食

※ 栄養価表示						
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量						
○○kcal / ○.○g						
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
いわし山椒煮 味付いんげん 菜の花の辛子和え 肉入り野菜炒め 鶏レバー煮 切り昆布煮	麻婆豆腐 マカロニサラダ 厚焼き玉子 (関東風) 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	銀ひらす照焼き 花形人参 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 ほうれん草のごま和え 白菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 干し海老入り卵の花 キャベツの洋風煮 かにかま入り玉子 広島菜漬け	気仙沼産カツオカツ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え ツナマヨコーン そら豆 フライソース	メバル煮付け 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ 胡瓜漬け	チキンカツ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 高野豆腐の含め煮 大豆ちりめん 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
179kcal / 1.9g	222kcal / 2.0g	194kcal / 1.3g	249kcal / 2.1g	255kcal / 1.6g	150kcal / 1.9g	249kcal / 1.8g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
肉じゃが ミートソーススパゲティ 大葉入り豆腐団子 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	ぶりの揚げ煮 花形人参 お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜のお浸し しば漬け	豚肉と木耳の中華旨煮 野菜しんじょう ポテトとウインナー 枝豆とコーンの洋風煮 刻みたくあん	いかフライ マカロニと果物のサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささみの梅肉和え 塩えんどう豆 フライソース	チキンミートローフ 切干大根煮 あおさ入り玉子焼き 黒豆 胡瓜漬け トッピングソース (トマト)	さわら塩焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん キャベツのマリネ おかか生姜	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 焼きそば 五目揚げ豆腐 人参しりしり 広島菜漬け
241kcal / 1.8g	249kcal / 1.5g	189kcal / 2.1g	259kcal / 2.2g	228kcal / 1.8g	173kcal / 2.0g	281kcal / 2.2g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
茄子と大豆ミートのカレー風味 豆サラダ 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし 白菜漬け	鶏ごぼうフライ ひじき煮 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 桜でんぶ フライソース	にしんみぞれ煮 人参煮 ツナの梅風味パスタ チキンボールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 木耳生姜	ゴーヤチャンプルー お豆と昆布の煮物 ポテトとウインナー ちりめんじゃこの佃煮 大根としその実の漬物	さば塩焼 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根とルッコラのサラダ しば漬け	豚肉とがんもの含め煮 干し海老入り卵の花 ささみフライ (梅入り) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	いわしかつお節煮 人参煮 なます 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け
201kcal / 2.2g	243kcal / 2.2g	249kcal / 2.2g	189kcal / 1.9g	226kcal / 2.3g	213kcal / 2.0g	176kcal / 2.0g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
鶏肉ねぎ塩ダレ 味噌担々風春雨 (角一味噌) キャベツの洋風煮 うずら豆 刻みたくあん	スケソウダラ煮付け 花形人参 しゅうまい 大根サラダ 高菜ナムル あみ佃煮	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め パンプキンサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 胡瓜漬け	あじ塩焼き 味付いんげん つくねの甘酢あん 春雨と野菜のそぼろ炒め ささがききんぴらごぼう しば漬け	プレーンオムレツ じゃが芋とおからのサラダ 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆 ミートソース	赤魚味噌焼 れんこんの甘酢漬け 平麺ビーフン (大豆ミート入り) キャベツとさつま揚げの中華煮 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 ささげの胡麻和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ ちりめんじゃこの佃煮 鳴門産細切りわかめ煮
236kcal / 1.6g	186kcal / 1.5g	253kcal / 2.2g	197kcal / 2.1g	192kcal / 1.8g	168kcal / 1.8g	152kcal / 2.0g

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店TEL
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2025 年 5 月

普通食
夕食

※ 栄養価表示						
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量						
○○kcal / ○.○g						
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
つくね (くわい入り) じゃが芋とおからのサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 大根としその実の漬物	豚肉のトマトソース 湯葉入りチンゲン菜 ロールキャベツ いんげんのピーナッツ和え おかか昆布	大葉香るささみカツ カリフラワーとウィンナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう 赤しそ大根 フライソース	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 大根サラダ 高菜ナムル 胡瓜の生姜漬け	にしん甘辛煮 人参煮 ポテトサラダ 大根のそぼろあん 五目厚焼き玉子 白菜漬け	豚肉の葱塩ソース スクランブルエッグ (人参) ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ ささげのお浸し ラタトゥイユ キャベツのマリネ 肉味噌 (角一味噌)
254kcal / 2.4g	169kcal / 1.5g	245kcal / 1.9g	157kcal / 1.8g	207kcal / 2.1g	262kcal / 1.7g	207kcal / 2.0g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
白身フライ ささげの胡麻和え キャベツとさつま揚げの中華煮 野菜のマリネ 豚肉のしぐれ煮 タルタルソース	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	メバル塩焼き 味付いんげん 味噌担々風春雨 (角一味噌) 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜とアカモクの酢の物	炭火焼き鳥 ほうれん草コーンバター 高野豆腐と野菜の煮物 花斗六豆 赤しそ大根	いわし紀州煮 花形人参 干し海老入り卵の花 畑のお肉の旨煮 おぐらの胡麻和え 鶏そぼろ	牛すき焼き風コロケ つくねの甘酢あん 花野菜のポトフ ツナとほうれん草の和え物 昆布ちりめん フライソース	あじみりん焼き チンゲン菜のお浸し ポテトサラダ キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 紅芯大根
227kcal / 1.5g	236kcal / 2.5g	185kcal / 1.7g	205kcal / 2.1g	226kcal / 1.7g	308kcal / 2.1g	151kcal / 1.2g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
酢豚 ミートボール (柚子おろし) 出汁巻き玉子 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	ホッケ塩焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 刻みたくあん	チキンと野菜のガーリック風味 豆乳入りしっとり卵の花 真狩村産人参のコロッケ ごぼうサラダ 塩えんどう豆	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め 平麺ピーン (大豆ミート入り) ラタトゥイユ 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け	だしから揚げ カリフラワーとウィンナーの煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 花斗六豆 赤ずいきの酢の物 タルタルソース	黄金カレイの煮付け 花形人参 マカロニと果物のサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) おぐらと湯葉のお浸し 野沢菜入り大根の漬物	メンチカツ おかず豆 ブロックりのカニカマあんかけ ツナマヨコーン 白菜漬け フライソース
225kcal / 1.8g	180kcal / 1.6g	251kcal / 1.7g	238kcal / 2.0g	219kcal / 1.8g	202kcal / 1.8g	286kcal / 1.8g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 がんもと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え しそ昆布	麻婆茄子 (角一味噌) 豆ひじき 鶏さつま揚げ 人参しりしり ザーサイ炒め	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野菜と木耳の彩り炒め 小松菜のお浸し 赤しそ大根	豚肉の生姜風味 切干大根煮 野菜とウィンナーの炒め物 大豆ちりめん 広島菜漬け	さわらみりん焼き 華かまぼこ 焼きそば 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし 切り昆布煮	とり天 かぼす酢醤油あん がめ煮 小松菜の和え物 茄子のオランダ煮 いわし糠炊き 高菜明太	カツオ煮付け 花形人参 ひじき煮 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物
197kcal / 1.5g	253kcal / 1.9g	230kcal / 2.2g	177kcal / 2.0g	234kcal / 1.9g	325kcal / 2.7g	191kcal / 1.8g

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店TEL
FAX0533-56-3005
0533-56-3006